



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Curso de Director Técnico de Fútbol

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Con el presente curso de Director Técnico de Fútbol recibirá una formación especializada en la materia. El director Técnico de Fútbol o entrenador de fútbol es la figura más importante que influye en el rendimiento de un equipo de fútbol, es el encargado de preparar las estrategias de juego durante un partido, así como de mantener la motivación en todo el vestuario.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud
3. - Salud física
4. - Salud mental

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Conceptos iniciales
2. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
3. - Los huesos
4. - Cráneo y la cara
5. - Columna vertebral
6. - Tronco
7. - Extremidades
8. - Esqueleto apendicular
9. - Cartílagos
10. El sistema muscular
11. - Tejido muscular
12. - Clasificación muscular
13. - Principales grupos musculares, localización y función
14. - Acciones musculares
15. - Los ligamentos
16. Articulaciones y movimiento
17. - Fibrosas y cartilaginosas
18. - Articulaciones sinoviales
19. Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. - Resistencia anaeróbica
3. - Resistencia aeróbica
4. Fisiología cardio-circulatoria
5. Fisiología respiratoria
6. El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Conceptos generales

2. Resistencia
3. - Factores que influyen en el desarrollo de la resistencia
4. - Desarrollo y evolución de la resistencia
5. Fuerza
6. - Tipos de fuerza
7. - Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
8. - Desarrollo y evolución de la fuerza
9. Velocidad
10. - Tipos de velocidad
11. - Factores que influyen en la velocidad
12. - Desarrollo y evolución de la velocidad
13. Flexibilidad
14. - Tipos de flexibilidad
15. - Factores que influyen en la flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. Características preliminares de la psicomotricidad
2. El esquema corporal
3. - Elaboración del esquema corporal
4. - Organización del esquema corporal
5. El proceso de lateralización
6. Coordinación
7. - Tipos de coordinación
8. - Factores condicionantes de la coordinación
9. - La evolución de la coordinación
10. - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
11. Equilibrio
12. - Tipos de equilibrio
13. - Factores condicionantes del equilibrio
14. - Evolución del equilibrio
15. - Orientaciones educativas para el equilibrio
16. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices

17. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1. El entrenamiento y sus tipos
2. - Entrenamiento de la flexibilidad
3. - Entrenamiento muscular
4. - Entrenamiento de la fuerza
5. - Entrenamiento de la resistencia
6. - Entrenamiento de la velocidad
7. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. El desentrenamiento
9. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
10. - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt)
11. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
12. - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
13. - Principio de la supercompensación
14. - Principios del entrenamiento de la condición física
15. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. - Fases de una Sesión de Entrenamiento
5. - Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
6. - Tipos de sesiones de entrenamiento
7. Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DEL FÚTBOL

1. La labor de enseñanza. ¿Qué y cómo debemos enseñar?

2. Fases en el proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol
3. Pautas metodológicas en el proceso de iniciación
4. El juego: características
5. La figura del monitor deportivo en fútbol
6. Construcción del juego
7. - Relación con el balón
8. - Presencia del adversario
9. - El juego entre once: juego completo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DEL FÚTBOL

1. Introducción: normativa
2. Reglamento (FIFA) y características fundamentales
3. - El terreno de juego
4. - El balón
5. - El número de jugadores
6. - El equipamiento de los jugadores
7. - El árbitro
8. - La duración del partido
9. - El gol marcado
10. - El fuera de juego
11. - Tiros libres
12. - El penalti
13. - El saque de banda
14. - El saque de esquina
15. Interpretación de las reglas del juego
16. Uso del silbato
17. La técnica
18. Técnica individual
19. - El control
20. - Habilidad
21. - La conducción
22. - La cobertura
23. - Golpeo con el pie

24. - Golpeo con la cabeza
25. - La finta
26. - El regate
27. - El tiro
28. Técnica colectiva
29. - El pase
30. - El relevo técnico
31. - Acciones combinativas
32. Técnica del portero
33. - Técnica individual
34. - Técnica colectiva

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas
4. - Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte
5. - Normativa nacional sobre instalaciones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. - Algunas lesiones deportivas agudas frecuentes
7. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
8. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
9. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - El ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Fracturas y luxaciones
12. - Quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es